సాక్షి
కాకినాడ

బుధవారం, 19, జూన్, 2024



పౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం

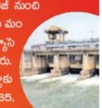
వర్షాకాలం ప్రారంభమైంది. ఈ సీజన్‌లో వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే రోగాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. - 8లో



వైభవోపేతం.. వేద సదస్యం

అప్పనపల్లి శ్రీబాల బాలాజీ స్వామి వారి దివ్య తిరు కల్యాణోత్సవాల్లో భాగంగా మూడో రోజైన మంగళవారం ఆలయంలో వేద పండిత సదస్యం ఘనంగా నిర్వహించారు. - 8లో

డెల్టాలకు 7,845 క్యూసెక్కులు



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి గోదావరి డెల్టా కాలువలకు మంగళవారం 7,845 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. ఇందులో తూర్పు డెల్టాకు 2,180, మధ్య డెల్టాకు 1,565, పశ్చిమ డెల్టాకు 4,100 క్యూసెక్కుల చొప్పున వదిలారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 8.95 అడుగులకు చేరింది.

న్యూస్‌రీల్

ఇంటర్ సప్లిమెంటరీలో 3,347 మంది ఉత్తీర్ణత

కాకినాడ సిటీ: ఇంటర్మీడియెట్ **ద్వితీయ సంవత్సరం** అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ **పరీక్షల ఫలితాలను** మంగళవారం విడుదల **చేశారు. జనరల్** విభాగంలో పరీక్షలకు జిల్లా**వ్యాప్తంగా 5,901** మంది విద్యార్థులు హాజరు **కాగా 3,347 మంది** (56.7 శాతం) ఉత్తీర్ణత సా**ధించారు. 2,554** మంది పరీక్షల్లో తప్పారు. ఒకేషనల్ కోర్సుకు సంబంధించి 384 మంది పరీక్ష రాయగా, 218 మంది (56.7 శాతం) ఉత్తీర్ణులయ్యారు. 166 మంది పరీక్షల్లో ఫెయిలయ్యారు.

వచ్చే నెలలో ఏఐఎస్ఎఫ్ రాజకీయ శిక్షణ తరగతులు

కాకినాడ సిటీ: స్థానిక సూర్య కళా మందిరంలో వచ్చే నెల 8, 9, 10 తేదీల్లో జరిగే ఏఐఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర స్థాయి విద్యా, వైజ్ఞానిక, రాజకీయ శిక్షణ తరగతులను జయప్రదం చేయాలని అరసం జిల్లా అధ్యక్షుడు, ఎస్టీయూ రాష్ట్ర నేత పి.సుబ్బరాజు పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక ఎస్టీయూ కార్యాలయంలో ఏఐవైఎఫ్ మాజీ కార్యదర్శి తాటిపాక మధుతో కలిసి మంగళవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన నూతన విద్యా విధానంపై దేశవ్యాప్త చర్చ జరగాలని అన్నారు. వైద్య కళాశాలల్లో ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన నీట్ యూజీ ఫలితాల అవకతవకలపై సుప్రీంకోర్టు సిట్టింగ్ జడ్జితో సమగ్ర విచారణ జరిపి, దోషులపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంటర్మీడియెట్ మార్కుల ఆధారితంగా వైద్య కళాశాలల్లో సీట్లు కేటాయించాలని కోరారు. రాష్ట్రానికి ప్రత్యేక హోదా సాధించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును డిమాండ్ చేశారు. సమావేశంలో ఎస్టీయూ జిల్లా అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శులు ఎం.శ్రీనివాస్, కె.కాశీ విశ్వనాథ్, ఏఐటీయూసీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి తోకల ప్రసాద్, ఏఐఎస్ఎఫ్ నగర కన్వీనర్ ఎం.స్టాలిన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాకినాడలో రేపు విద్యుత్ సమస్యల పరిష్కార వేదిక

కరప: కాకినాడ రూరల్ విద్యుత్ సబ్ డివిజన్ కార్యాలయంలో ఈ నెల 20వ తేదీన విద్యుత్ వినియోగదారుల సమస్యల పరిష్కార వేదిక నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ రోజు ఉదయం 10.30 నుంచి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటల వరకూ ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని కన్జ్యూమర్ గ్రీవెన్సెస్ రీడ్రెసల్ ఫోరమ్ (సీజీఆర్ఎఫ్) ప్రతినిధులు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఏపీ ఈపీడీసీఎల్ నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమంలో సీజీఆర్ఎఫ్ చైర్‌పర్సన్, విశ్రాంత న్యాయమూర్తి డాక్టర్ బి.సత్యనారాయణ, ఆర్థిక సభ్యుడు ఎం.శ్రీనివాస్, సాంకేతిక సభ్యుడు వి.జనార్దనరావు, స్వతంత్ర సభ్యుడు డాక్టర్ ఆర్.సురేంద్రకుమార్ హాజరవుతారని వివరించారు. విద్యుత్ వినియోగదారులు తమ సమస్యలను రాత పూర్వకంగా అందజేసి, పరిష్కరించుకోవాలని సీజీఆర్ఎఫ్ ప్రతినిధులు కోరారు.

స్ట్రాంగ్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఏపీగా పెద్దాపురం యువకుడు



స్ట్రాంగ్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఏపీ టైటిల్ అందుకుంటున్న సత్యనారాయణ

పెద్దాపురం: స్ట్రాంగ్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఆంధ్రప్రదేశ్–2024 అవార్డును పెద్దాపురం పట్టణానికి చెందిన గొర్రెల వీర వెంకట సత్యనారాయణ దక్కించుకున్నాడు. గాజువాకలో ఇటీవల నిర్వహించిన నాలుగో ఏపీ స్టేట్ పవర్ లిఫ్టింగ్ చాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లో 90 కేజీల విభాగంలో గోల్డ్ మెడల్‌తో పాటు స్ట్రాంగ్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఏపీ టైటిల్ కూడా గెలుచుకున్నాడు. అవార్డు అందుకుని పట్టణానికి వచ్చిన సత్యనారాయణను మన పెద్దాపురం ఫేస్‌బుక్ టీమ్ అభినందించింది.

వరి నారు నిర్ణీత సమయంలో వేయాలి

బోట్‌క్లబ్ (కాకినాడ సిటీ): రైతులు నిర్ణీత సమయంలో వరి నారు సిద్ధం చేసుకునే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఎన్.విజయ్ కుమార్ అధికారులను ఆదేశించారు. జిల్లాలోని వ్యవసాయ అధికారులతో మంగళవారం నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఆయన మాట్లాడారు. విత్తన శుద్ధిపై జిల్లాలోని అన్ని రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో రానున్న రెండు రోజుల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్‌లో జిల్లావ్యాప్తంగా 90,674 హెక్టార్లలో వరి సాగు చేస్తుండగా.. దీనిలో 36,269 హెక్టార్లలో రైతులు వెదజల్లు సాగుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని తెలిపారు. మిగిలిన రైతులు వరి నారు సిద్ధం చేసుకుంటున్నారన్నారు. మట్టి నమూనాల సేకరణ పూర్తి చేసి, వాటిని ఆన్‌లైన్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. కౌలు రైతులకు కౌలు గుర్తింపు కార్డులపై వీఆర్‌ఓలు, వీఏఏలు కలిసి గ్రామ స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. రైతు భరోసా కేంద్రాల్లో ఎరువుల నిల్వలను పర్యవేక్షించాలని విజయ్ కుమార్ ఆదేశించారు.

రాచపుండు.. తీద్దాం బెండు



వైద్య రంగాన్నే గడగడలాండించే క్యాన్సర్ పేరు వింటేనే మనిషి సగం చచ్చిపోతాడు. అటువంటి వ్యాధి సోకిందని తెలిస్తే.. అతడి మానసిక పరిస్థితిని ఊహించడం కష్టమే. ఒకానొక సమయంలో క్యాన్సర్‌కు చికిత్స లేదనే దుస్థితి నుంచి.. వైద్య రంగంలో వచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పులతో ఇప్పుడు క్యాన్సర్‌పై పోరాటం చేసే స్థాయిని వైద్య నిపుణులు అందిపుచ్చుకున్నారు. దీనిని మరింత విస్తృత పరుస్తూ.. చిగురించక మునుపే క్యాన్సర్ ముప్పును తుంచేయాలన్న బృహత్తర ప్రణాళికకు ప్రాణం పోసేందుకు వైద్య, ఆరోగ్య యంత్రాంగం సన్నద్ధమవుతోంది.

- మహమ్మారి క్యాన్సర్‌కు చెక్ పెట్టేందుకు కీలక అడుగులు
- క్షేత్ర స్థాయిలో స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు
- నిష్ణాతులైన ప్రత్యేక బృందాలతో జిల్లాల వారీగా శిక్షణ
- గత ప్రభుత్వ హయాంలోనే అంకురార్పణ



శిక్షణలో భాగంగా కీమో థెరపీ ప్రక్రియను వివరిస్తున్న అంకాలజీ నిపుణుడు డాక్టర్ నరసింహులు



క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ శిక్షణకు హాజరైన బృందంతో డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ నరసింహ నాయక్ తదితరులు

కాకినాడ క్రైం: క్యాన్సర్ విషాదాంతాలకు చరమగీతం పాడే బృహత్కార్యం ఆవిష్కృతం కానుంది. తొలి దశలోనే ఈ మహమ్మారిని అంతం చేయడం, అసలు సోకకుండా జాగ్రత్తలు వహించడం ద్వారా ఇది సాధ్యం కానుంది. ఇందుకు ప్రజల్లో అవగాహన సామర్థ్యాన్ని పెంచి, ఆ దిశగా అడుగులు వేయించేందుకు కార్యాచరణ రూపుదిద్దుకుంటోంది. మండలాల వారీగా ప్రత్యేక శిక్షణ పొందే యంత్రాంగం స్క్రీనింగ్, ప్రివెన్షన్ అనే అంశాలపై కసరత్తు ప్రారంభించనుంది. జిల్లాలో ఇప్పటికే ఈ శిక్షణలు కొనసాగుతున్నాయి. గత ప్రభుత్వం అంకురార్పణ చేసిన ఈ మహత్కార్య నిర్వహణకు రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య విభాగం జిల్లాలకు తగిన మార్గనిర్దేశాలిచ్చింది.

దశల వారీ ప్రణాళిక

క్యాన్సర్ సోకకుండా ఉండేందుకు శాస్త్రీయ రీతిలో స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు వైద్య, ఆరోగ్య సిబ్బందిని తీర్చిదిద్దడమే ఈ శిక్షణ లక్ష్యం. దశల వారీగా ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం జరుగుతోంది. రాష్ట్ర స్థాయిలో నిర్వహించిన ప్రధాన శిక్షణ కార్యక్రమానికి జిల్లా తరఫున కాకినాడలోని ప్రభుత్వ సామాన్య ఆసుపత్రి (జీజీహెచ్) అంకాలజీ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ నరసింహులు ప్రాతినిధ్యం వహించారు. అక్కడ శిక్షణ పొందిన ఆయన.. తన బృందంతో కలిసి జిల్లాలో వివిధ ఆరోగ్య కేంద్రాల్లోని వైద్యులకు, స్పెషలిస్టులకు, వైద్య, ఆరోగ్య సిబ్బందికి క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ నిర్వహణపై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. దీనికి దశల వారీ శిక్షణ ప్రణాళిక అనుసరిస్తున్నారు. అంకాలజీ విభాగాధిపతి (హెచ్ఓడీ), జీజీహెచ్ డిప్యూటీ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ వాసన్ ఈ కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షిస్తుండగా, ఎన్‌పీఎం అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ రుక్మిణి నోడల్ ఆఫీసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. రాష్ట్ర వైద్య విద్య సంచాలకుడు (డీఎంఈ) డాక్టర్ నరసింహం ఆదేశాలతో ఈ కార్యక్రమం జరుగుతోంది. ఈ మొత్త ప్రక్రియకు రంగరాయ వైద్య కళాశాల (ఆర్ఎంసీ) ప్రిన్సిపాళ్లు డాక్టర్ విష్ణువర్ధన్, డాక్టర్ దేవీ మాధవి, జీజీహెచ్ సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ లావణ్య కుమారి పరిశీలకులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

శిక్షణ ఎవరికంటే..

వైద్యాధికారులు, స్పెషలిస్టులతో పాటు, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలు, ఏఎన్ఎంలు ఈ శిక్షణకు హాజరవుతున్నారు. ప్రతి విడతలో కనీసం మూడు రోజులు జరుగుతున్న ఈ శిక్షణకు నిష్ణాతులైన వివిధ స్పెషాలిటీలకు చెందిన టీం సభ్యులు శిక్షకులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. జీజీహెచ్‌తో పాటు జిల్లాలోని పలు ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఈ శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. తొమ్మిది మంది శిక్షకులతో కూడిన ఈ బృందంలో ఇద్దరు అంకాలజీ నిపుణులు కూడా ఉన్నారు. శిక్షణ పొందుతున్న వారిలో గైనకాలజీ, ఈఎన్‌టీ, డెంటల్, సర్జరీ స్పెషలిస్టులు ఉన్నారు.

ఇదీ లక్ష్యం

శిక్షణ పొందిన వైద్యులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది ఆయా ప్రయోజనాలను బదిలీ చేసే ప్రక్రియను ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహించేందుకు ఇప్పటికే తగిన మార్గదర్శకాలు వెలువడ్డాయి. వీరు మండలాలు, గ్రామాల స్థాయిలో వైద్య, ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో ప్రత్యేక క్యాంపులు నిర్వహిస్తారు. ఈ శిబిరాల్లో హైరిస్క్ వర్గాలకు తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులు, మహిళలు, తరచుగా గర్భాశయ ముఖద్వార ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురయ్యేవారు, అప్పటికే కుటుంబ సభ్యుల్లో క్యాన్సర్ ఉన్నవారు, జీవనశైలి, ఆహార నియమాల్లో క్రమబద్ధత లేని వారు, గుట్కా, పాన్, పొగాకు, మద్యం అలవాటు ఉన్నవారు ఈ కేటగిరీ కిందకు వస్తారు. వీరికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు, అవగాహన కల్పించడం, క్యాన్సర్ సోకిన దాఖలాలుంటే తగిన వైద్య సేవలందించడం ఈ బృందం లక్ష్యం.

వచ్చే నెల నుంచి స్క్రీనింగ్ క్యాంపులు

క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ క్యాంపులను వచ్చే నెల నుంచి ప్రారంభించనున్నారు. జిల్లాలోని వివిధ ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాల పరిధిలో ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. ఇందులో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ గుర్తింపునకు సెల్ఫ్ చెక్‌పై మహిళలకు అవగాహన కల్పించనున్నారు. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ పరిధిలో వీటి నిర్వహణ ప్రత్యేక నోడల్ అధికారి సమక్షంలో జరగనుంది.

గత ప్రభుత్వ హయాంలో..

నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ఈ బృహత్కార్యానికి అంకురార్పణ చేసింది మాత్రం గత వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రభుత్వమే. ఇందులో భాగంగానే మహిళా దినోత్సవం రోజున వైద్య, ఆరోగ్య శాఖలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న మహిళా ఉద్యోగులకు ఉచిత క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు నిర్వహించింది. నాటి తొలి దశ పరీక్షలు ఎన్నో ప్రాణాలను నిలిపాయి. ఒక్క కాకినాడ జీజీహెచ్‌లోనే ముగ్గురు నర్సులు తాము క్యాన్సర్ బారిన పడిన విషయాన్ని గుర్తించి తొలి దశలో చికిత్స పొంది ప్రాణాలు కాపాడుకున్నారు. చక్కటి ప్రయోజనాలు అందడంతో కార్యక్రమ విస్తృతిని పెంచాలని నిర్ణయించింది.

పెరుగుతున్న కేసులు

అధునాతన వైద్య సదుపాయాలు, అంతం చేసే మందులు, పెరుగుతున్న అవగాహన వీటన్నింటికీ తోసిరాజని క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతూండటం సర్వత్రా ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఆహార కల్తీ, కాలుష్యం, క్యాన్సర్ ప్రేరేపిత మందుల వినియోగం, మాదక ద్రవ్యాలు, పొగాకు, గుట్కాల అలవాటు, వారసత్వంతో పాటు, పలు అంశాలు క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి దోహదం చేస్తున్నాయని జీజీహెచ్ అంకాలజీ నిపుణుడు డాక్టర్ కె.ప్రదీప్ అన్నారు. ఈ ఏడాది గడచిన ఐదున్నర నెలల్లో కాకినాడ జీజీహెచ్‌లో నమోదైన క్యాన్సర్ కేసుల గణాంకాలను పరిశీలిస్తే, పెరుగుదలను స్పష్టంగా గుర్తించవచ్చు.

జనవరి	49
ఫిబ్రవరి	54
మార్చి	61
ఏప్రిల్	68
మే	46
జూన్ (14వ తేదీ వరకూ)	29

అవగాహన, వ్యాధి అంతమే లక్ష్యం



క్యాన్సర్‌ను తొలి దశలోనే అంతం చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలకు రూపకల్పన చేశాం. ఇందుకు శిక్షకులకు విశాఖపట్నంలో జాతీయ స్థాయి నిపుణులతో ప్రత్యేక శిక్షణ నిర్వహించాం. దశలవారీగా నిర్వహిస్తున్న తరగతుల వల్ల సిబ్బంది, వైద్య నిపుణుల్లో క్యాన్సర్, స్క్రీనింగ్‌లపై పూర్తి స్థాయి అవగాహన పెంపొందుతోంది. స్పెషాలిటీ వైద్యుల నుంచి ఏఎన్ఎంల వరకూ ఎవరి స్థాయిలో వారు క్యాన్సర్‌ను గుర్తించగల తొలి దశ పరీక్షలు నిర్వహించగలగడం ఈ శిక్షణ ప్రత్యేకత. అవగాహనతోనే క్యాన్సర్ అంతం కాగలదన్న వాస్తవంపై విస్తృత ప్రచారం కల్పించడం ఈ శిక్షణ ప్రధాన లక్ష్యం.

– డాక్టర్ డీఎస్‌వీఎల్ నరసింహం, రాష్ట్ర వైద్య విద్యా సంచాలకుడు (డీఎంఈ)

గ్రానైట్ పలకల తొలగింపు

- ఎండలో వాటిపై నడవలేక భక్తులకు ఇబ్బందులు
- తొలగించాలని ఈఓ ఆదేశం

అన్నవరం: సత్యదేవుని సన్నిధిలో తూర్పు రాజగోపురానికి ఎదురుగా ఘాట్ రోడ్ వద్ద మెట్లకు వేసిన గ్రానైట్ పలకలను తొలగిస్తున్నారు. ఈ పలకలు ఎండ వేళ బాగా వేడెక్కిపోవడంతో ఈ మెట్ల మీద నడిచేందుకు భక్తులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. దీనిని స్వయంగా గమనించిన దేవస్థానం ఈఓ కె.రామచంద్ర మోహన్ ఈ గ్రానైట్ పలకలు తొలగించాలని ఆదేశించారు.

నాలుగేళ్ల కిందట మాజీ మంత్రి శిద్దా రాఘవరావు బంధువులు తూర్పు రాజగోపురం నుంచి ఘాట్ రోడ్డు వరకూ ఉన్న సుమారు 70 మెట్లకు ఈ గ్రానైట్ పలకలను విరాళంగా అందచేశారు. వీటిని అతికించడంతో ఆ మెట్లు ఆకర్షణీయంగా కనిపించేవి. అయితే ఈ గ్రానైట్ పలకలు ఎండకు త్వరగా వేడెక్కిపోవడంతో కాళ్లు కాలిపోయి, ఆ మెట్ల మీద నడవడానికి భక్తులు నానా అవస్థలూ పడేవారు. చిన్న పిల్లల కాళ్లు బొబ్బలెక్కేవి. దీంతో ఆ మెట్ల మీద కార్పెట్ వేసేవారు. అయితే కొన్ని సమయాల్లో సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం కారణంగా కార్పెట్ వేయకపోతే భక్తుల అవస్థలు వర్ణనాతీతంగా ఉండేవి.

కమిషనర్ ఆగ్రహం

కాగా, గత ఏప్రిల్ నెలలో సత్యదేవుని నూతన ధ్వజ స్తంభం ప్రతిష్ఠా మహోత్సవానికి వచ్చిన రాష్ట్ర దేవదాయ, ధర్మదాయ శాఖ కమిషనర్ ఎస్.సత్యనారాయణ ఈ మెట్లపై నడవడానికి భక్తులు ఇబ్బంది పడటం గమనించారు. దీనిపై అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ మెట్లు మూడు అంచెలుగా ఉంటాయి. తూర్పు రాజగోపురం వద్ద నుంచి ఆలయ ప్రాకారంలోకి, అక్కడ నుంచి షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ వరకూ, అక్కడి నుంచి ఘాట్ రోడ్డు వరకూ ఉంటాయి. తూర్పు రాజగోపురం ఎదురుగా ఉన్న మెట్ల మీద ఎప్పుడూ కార్పెట్ ఉంటుంది. అయితే, ఈ మెట్ల మీద నుంచి సాధారణ భక్తులను అనుమతించరు. వీఐపీలకు మాత్రమే వీటిపై అనుమతి ఉంటుంది. ఇక ఆలయ ప్రాకారం నుంచి షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ వరకూ ఉన్న మెట్ల మీద రావిచెట్టు నీడ ఉండటంతో చాలా సందర్భాల్లో భక్తుల కాళ్లు కాలే పరిస్థితి ఉండటం లేదు. ఇక ఎటొచ్చీ షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ నుంచి ఘాట్ రోడ్డు వరకూ ఉన్న మెట్ల మీద నడిచేటప్పుడే భక్తులు తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అందువలన ఈ మెట్ల మీద వేసిన గ్రానైట్ పలకలను తొలగిస్తున్నారు. దీంతో గతంలో ఉన్న ఇసుకరాయి మెట్లు బయట పడుతున్నాయి. ఇవి పెద్దగా కాలవని అధికారులు తెలిపారు.



మెట్లపై గ్రానైట్ పలకలను తొలగిస్తున్న కూలీలు

వేడెక్కని పలకలు అతికించే యోచన

ఈ మెట్లపై తొలగిస్తున్న గ్రానైట్ పలకల స్థానంలో త్వరగా వేడెక్కని పలకలు వేయాలని ఈఓ రామచంద్ర మోహన్ యోచిస్తున్నారు. ఇటువంటి పలకలు విరాళంగా ఇచ్చేందుకు గతంలో గ్రానైట్ పలకలు ఇచ్చిన దాత సంసిద్ధత తెలుపుతున్నారు. ఈ మెట్ల మీద త్వరగా వేడెక్కని పలకలు అతికించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తాం.

– రాంబాబు, డీఈ, అన్నవరం దేవస్థానం

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన

- పరిశుభ్రతకు ప్రత్యేక చర్యలు
- కలెక్టర్ నివాస్ ఆదేశం



సమీక్షలో మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ నివాస్

కాకినాడ సిటీ: విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమైనందున అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు, పారిశుధ్య కార్యక్రమాలపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ జె.నివాస్ ఆదేశించారు. ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు, ఎన్‌రోల్‌మెంట్, మధ్యాహ్న భోజనం, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థుల హాజరు, నాడు–నేడు పనుల పురోగతి, ఇతర కార్యకలాపాలపై కలెక్టరేట్ నుంచి మంగళవారం నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో ఎంఈఓలు, ఉపాధ్యాయులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు. తొండంగి మండలంలో డయేరియా కేసులు నమోదైన నేపథ్యంలో పాఠశాలల్లో పరిశుభ్రత, రక్షిత తాగునీటిపై అధికారులు ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాలన్నారు. తరగతి గదులు, పాఠశాల ఆవరణ, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలన్నారు. పాఠశాలల్లోని మంచినీటి ట్యాంకులను శుభ్రం చేయించాలన్నారు. మరుగుదొడ్లను శుభ్రపరచి, నీటి సరఫరా సక్రమంగా ఉండేలా చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఈ అంశాలపై ఎంఈఓలు తమ పరిధిలోని పాఠశాలలను స్వయంగా తనిఖీ చేసి, ఫొటోలు పంపించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాల్లో విద్యార్థుల ఎన్‌రోల్‌మెంట్ పెంచేలా ప్రధానోపాధ్యాయులు ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించాలన్నారు. పాఠశాల పరిధిలోని అన్ని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను ప్రధానోపాధ్యాయులు నాలుగు రోజుల పాటు సందర్శించి చిన్నారుల వివరాలు సేకరించాలని సూచించారు. అంగన్‌వాడీలో అర్హత ఉన్న చిన్నారులందరినీ ప్రాథమిక పాఠశాలల్లోను, అక్కడ ఐదో తరగతి పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులు హైస్కూల్‌లో చేరేలా సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంచేలా కృషి చేయాలన్నారు. నాణ్యతతో కూడిన రుచికరమైన మధ్యాహ్న భోజనాన్ని విద్యార్థులకు అందించాలన్నారు. వివిధ దశల్లో ఉన్న నాడు–నేడు పనుల్లో పురోగతి కనబరచాలని, వీటిని సకాలంలో పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ నివాస్ ఆదేశించారు. సమావేశంలో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి పి.రమేష్, ఎస్ఎస్ఏ అధికారులు, డీవైఈఓలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

20 నుంచి ఐటీఐ అడ్మిషన్ల కౌన్సెలింగ్

బాలాజీచెరువు (కాకినాడ సిటీ): ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఐటీఐలలో ప్రవేశాలకు ఈ నెల 20 నుంచి 25వ తేదీ వరకూ స్థానిక ప్రభుత్వ ఐటీఐలో కౌన్సెలింగ్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఐటీఐ అడ్మిషన్ల కన్వీనర్ ఎం.వేణుగోపాలవర్మ మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో ఈ విషయం తెలిపారు. 20వ తేదీన మెరిట్ నంబర్ 1 నుంచి 286 వరకూ, 21న 287 నుంచి 561 వరకూ, 22న 562 నుంచి 838 వరకూ, 23న 839 నుంచి 1,115 వరకూ అభ్యర్థులు హాజరు కావాలని సూచించారు. ఆయా తేదీల్లో ఎవరైనా హాజరు కాలేకపోతే 24, 25 తేదీల్లో హాజరు కావాలని సూచించారు. అభ్యర్థులు తమ ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లతో సంరక్షకులను తీసుకుని కౌన్సెలింగ్‌కు రావాలని పేర్కొన్నారు.

సత్యదేవుని చిన్న రథానికి షెడ్డు

అన్నవరం: రత్నగిరిపై సత్యదేవుని చిన్న రథానికి ఎట్టకేలకు షెడ్డు నిర్మించారు. పశ్చిమ రాజగోపురం పక్కన భక్తులందరూ తిలకించేందుకు వీలుగా దీనిని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ షెడ్డు పనులు మంగళవారం పూర్తవడంతో త్వరలోనే రథాన్ని ఇక్కడకు తరలించనున్నారు. రత్నగిరిపై సత్యదేవుడు, అమ్మవారిని ఊరేగించేందుకు సుమారు రూ.34 లక్షల వ్యయంతో చిన్న టేకు రథం తయారు చేయించిన విషయం తెలిసిందే. ఫిబ్రవరి 16న తొలిసారిగా ఈ రథంపై స్వామి, అమ్మవారిని ఊరేగించారు. ఆ తరువాత ప్రతి ఆదివారం ఉదయం 10 గంటలకు స్వామి, అమ్మవార్లను ఈ రథంపై ఆలయ ప్రాకారంలో ఊరేగిస్తున్నారు. ఊరేగింపు అనంతరం ఆలయ ప్రాకారంలో సన్ డయల్ వద్ద ఈ రథాన్ని నిలిపి, దానిపై కవర్ కప్పుతున్నారు. అయితే, ఈ రథం రక్షణకు షెడ్డు నిర్మించాలన్న డిమాండ్ భక్తుల నుంచి రావడంతో ఈఓ కె.రామచంద్ర మోహన్ వెంటనే స్పందించి, షెడ్డు నిర్మాణానికి ఆదేశాలిచ్చారు.



చిన్న రథానికి నిర్మించిన షెడ్డు

సత్వర చికిత్సతో ప్రాణరక్షణ

- పాముకాట్ల సీజన్‌లో జాగ్రత్తలు పాటించాలి
- ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో అందుబాటులో ఏఎస్‌వీ వ్యాక్సిన్లు
- సంప్రదాయ పద్ధతులపై పూర్తిగా ఆధారపడడం తగదు



ఆలమూరు: వర్షాకాలం వచ్చేసింది. వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభమైంది. పచ్చని పంట పొలాల మధ్య మొక్కలు, చెట్లు, పొదలు, గుంతలు ఏపుగా పెరిగిపోతున్నాయి. దీనివల్ల విష సర్పాల సంచారం పెరిగిపోయి పాముకాట్లకు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. పాముకాటుకు గురైనప్పుడు సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే ప్రాణాంతకమే అవుతుంది. ఆ సమయంలో నాటు, సంప్రదాయ చికిత్సలపై ఆధారపడకుండా నేరుగా సమీప ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులకు వెళ్లి చికిత్స చేయించుకుంటే ప్రాణాప్రాయం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. విష సర్పాల బారి నుంచి రక్షించేందుకు వీలుగా 1895లో ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన ఫిజీషియన్ ఆల్బెర్ట్ కాల్మెట్టీ యాంటీ స్నేక్ వీనమ్ (ఏఎస్‌వీ) వ్యాక్సిన్ కనుగొన్నాడు. ఈ ఇంజెక్షన్ దాదాపు అన్ని పాముకాట్ల నుంచి రక్షణనిస్తుంది.

దేశంలో పాము కాట్లు ఎక్కువగా సంభవించే రాష్ట్రాల్లో ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండో స్థానంలో ఉండగా ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా నాలుగో స్థానంలో ఉంది. ఈ జిల్లా వ్యాప్తంగా 23 ప్రభుత్వ, ఏరియా ఆస్పత్రులు, 158 పట్టణ, గ్రామీణ పీహెచ్‌సీల్లో పాము కాటు నివారణ వ్యాక్సిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. చెరువు, కాలువ గట్లు, పొలాల పక్కన సంచరించే రైతులు, వ్యవసాయ కూలీలు పాము కాట్లకు గురవుతున్నారు. జిల్లాలో ఏటా సుమారు 500 మంది వరకూ పాముకాట్లకు గురవుతుండగా అందులో సకాలంలో చికిత్స తీసుకోని దాదాపు పది శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నట్టు వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ అధ్యయనంలో తేలింది. సాధారణంగా కోస్తా జిల్లా పరిసరాల్లో అనేక విష సర్ప జాతులున్నా కట్లపాము, రక్తపింజర, తాచుపాము కాట్ల వల్లే ఎక్కువగా మరణాలు సంభవిస్తున్నట్టు వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే, పురుషులే ఎక్కువగా పాము కాట్లకు గురవుతున్నారని, వీరిలో అధిక శాతం మందికి కాలి మీదనే కాట్లు పడుతున్నాయని గుర్తించారు. శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించుకునేందుకు అనునిత్యం వీలైనంత మేరకు ద్రవ పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

పాముకాటు లక్షణాలు

- పాముకాటుకు గురైన వ్యక్తులకు ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది.
- తీవ్ర జ్వరం, రక్తపోటుతో నీరసించిపోతారు.
- పాము కాటు వేసిన చోట తీవ్రమైన భరించలేని నొప్పి వస్తుంది.
- కనురెప్పలు బలవంతంగా మూతబడతాయి.
- కొద్దికొద్దిగా ఆ ప్రదేశంలో వాపు వస్తుంది. పాలిపోయిన రంగు సంభవిస్తుంది.
- శరీరంపై రెండు గాట్లు ఉంటేనే అది విష సర్పమని భావించాలి.
- ఒకటి లేదా రెండు కంటే ఎక్కువగా గాట్లు ఉంటే పాముకాటుకు గురి కాలేదని నిర్ధారణకు రావాలి.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- పాముకాటు బాధితులను సుమారు మూడు గంటలోపు సమీప ఆస్పత్రులకు తీసుకువెళ్లి చికిత్స అందిస్తే సురక్షితంగా ప్రాణాలతో బయట పడవచ్చు.
- వ్యవసాయ పనులు చేసేటప్పుడు, అటవీ ప్రాంతంలో సంచరించే సమయంలో తప్పనిసరిగా రక్షిత పాదరక్షలు ధరించాలి.
- పెస్ట్ కంట్రోల్‌ను తరచూ వినియోగించడం ద్వారా పాముల సంచారం గణనీయంగా తగ్గుతుంది.
- పాములు నివసించే ప్రాంతాలను గుర్తించి నివారణ చర్యలు చేపట్టాలి.
- పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం ద్వారా పాములు వృద్ధి చెందకుండా చూడవచ్చు.
- పాముకాటుకు గురైన శరీర భాగాన్ని సబ్బు నీటితో కడగాలి. ఆ అవయవాన్ని కదలకుండా చూడాలి. దీనివలన విషం త్వరగా విస్తరించదు.
- పాముకాటు సంభవించిన ప్రదేశంలో కత్తిరించడం గాని విషాన్ని పీల్చడం కాని చేయకూడదు.

క్లుప్తంగా

నా భర్త ఆచూకీ తెలపండి


పెమ్మాడి కాయరాజు

ఐ.పోలవరం: వేటకు వెళ్లి బోటు ప్రమాదంలో గల్లంతైన తన భర్త పెమ్మాడి కాయరాజు ఆచూకీ తెలియజేయాలని పెమ్మాడి సత్యక ల్యాణి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. ఐ.పోలవరం ఇన్‌చార్జి ఎస్సై డి.సురేష్‌బాబు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ఈ నెల 17వ తేదీన భైరవపాలెం రేవు నుంచి ఫైబర్ తెప్పపై సూరాడ ప్రభుదాసు, ఎరిపిల్లి అప్పలరాజు, కర్రి వెంకటేశ్వర్లు, పెమ్మాడి గాలిబాబులతో కలసి పెమ్మాడి కాయరాజు వేటకు వెళ్లాడు. తిరిగి మంగళవారం అర్ధరాత్రి 2.30 గంటలకు భైరవపాలెం మొగ దగ్గరికి వచ్చేసరికి తెప్పపై కూర్చున్న కాయరాజు అకస్మాత్తుగా పడిపోయాడు. తెప్పపై వెనక్కి వెళ్లి గాలించగా ఆచూకీ లభించలేదు. సముద్రంలో గల్లంతయ్యాడని వేటకు వెళ్లినవారు తెలిపారు.

శస్త్ర చికిత్సకు రూ.1.35 లక్షల సాయం


అయ్యప్పకు రూ.1.35 లక్షల సాయాన్ని అందజేస్తున్న ఆర్య వైశ్య సంఘ నాయకులు

అమలాపురం టౌన్: అమలాపురానికి చెందిన కంచర్ల భైరవమూర్తికి లంగ్స్ మార్పిడి చికిత్స కోసం ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా ఆర్య వైశ్య సంఘం అధ్యక్షుడు కంచర్ల బాబి రూ.1.35 లక్షలు సాయంగా సమకూర్చారు. ఈ మొత్తాన్ని రోగి భైరవమూర్తి సోదరుడు అయ్యప్పకు జిల్లా ఆర్య వైశ్య సంఘం నాయకులు తాటిపాకలో అందించారు. ప్రస్తుతం భైరవమూర్తి హైదరాబాద్ యశోద ఆస్పత్రిలో లంగ్స్ మార్పిడి కోసం చికిత్స పొందుతున్నాడు. అతని వైద్యం కోసం రూ.60 లక్షలు ఖర్చు అవుతున్న క్రమంలో సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ముందు మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్ సిఫారసు మేరకు ముఖ్యమంత్రి జగన్ సీఎం సహాయ నిధి నుంచి రూ.20 లక్షలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఆర్య వైశ్య సంఘ నాయకులు లక్కింశెట్టి బాబులు, నంబూరి సత్యనారాయణమూర్తి, కంచర్ల కృష్ణ మోహన్, పసలపూడి సతీష్, సింగంశెట్టి కుమార్, పచ్చిగోళ్ల సోమరాజు పాల్గొన్నారు.

పౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం

- సీజనల్ వ్యాధుల కాలంలో జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే అనారోగ్యం
- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాల్సిన సమయం
- పోషకాల ఆహారం అవసరం
- వైద్యుల సలహాలు పాటించడం ఉత్తమం
- వ్యక్తిగత, పరిసరాల శుభ్రత ముఖ్యం



కాకినాడ సిటీ: వర్షాకాలం ప్రారంభమైంది. ఈ సీజన్‌లో వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకుంటే రోగాల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. ప్రతి ఒక్కరూ రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. వ్యక్తిగత, పరిసరాల శుభ్రత పాటించకపోవడం, సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండడం వల్లే పలువురు వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. రోజు వారీగా పోషకాలతో కూడిన ఆహారం శరీరానికి అవసరమైన మోతాదులో తీసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం కోసం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ఆహారపు అలవాట్లను జిల్లా ఇమ్యూనైజేషన్ అధికారి రత్నకుమార్ వివరించారు.

వీటికి దూరంగా ఉండడం శ్రేయస్కరం

నిల్వ చేసిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. బయట దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం, ఉప్పుతో కూడిన ఆహారం, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లలో నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.

రోజువారీ ఆహారం ఇలా..

ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు లేదా 25 గ్రాముల పప్పులు, 150 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తీసుకోవచ్చు. ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఏదో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామకాయను తీసుకోవాలి. ఇవేవీ అందుబాటులో ఉండకపోతే ఒక గ్లాసు పాలైనా తాగాలి. మధ్యాహ్నం భోజనంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సాయంత్రం 5 గంటలకు 50 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలతో చిరుతిండి, ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవాలి. రాత్రి భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా రెండు చపాతీలు లేదా పుల్కాలు కూరగాయాలతో తినాలి. ఒకవేళ కూరగాయ, పెరుగు వద్దనుకున్నప్పుడు 100 గ్రాముల మాంసాహారం ఉండాలి.

నీరు, పాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

పరిశ్రుభమైన నీటినే తాగాలి. సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. ఎక్కువగా కాచి వడబోసిన నీటినే తీసుకోవాలి. నీటితో పాటు పాలు కూడా చాలా అవసరం. రోజుకు 250 మిల్లీ మీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ అలవాటు ఉన్న వారు రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లు కంటే ఎక్కువ తీసుకోరాదు.

పప్పు ధాన్యాలు

ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదం పప్పు వంటివి ఏదో ఒకటి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజు ఏదో ఒక ఆకుకూర 100 గ్రాములు ఉండేలా చూసుకోవాలి. జామ, నిమ్మ, ఉసిరి ఏదో ఒక దానిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి. రోజూ ఉడికించిన గుడ్డు, వారంలో ఒకసారి చికెన్, మటన్ తినాలి.

తాజా కూరలు, పండ్లు

- ప్రతిపూట భోజనానికి ముందు, తర్వాత తప్పనిసరిగా సబ్బుతో చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. పరిశుభ్రమైన ఆహారం, కాచి వడబోసిన నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చు.
- ఆహారాన్ని ఒకేసారి కాకుండా కొంచెం కొంచెం ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి తీసుకోవడం ఉత్తమం.
- రోజు వారి ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. కూరగాయాలు, పండ్లలో ఉండే సూక్ష్మ, పోషక పదార్థాలు, ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
- పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

జలుబు నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని అవసరం మేరకు వేడినీరు, పాలు, టీలో ఏదేని ఒకదానిలో కలుపుకుని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మంచి ఆహారంతో ఆరోగ్యం



ఆహారం బాగా ఉడికించి తినాలి. ఏ, సీ, డీ, కే విటమిన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అంధత్వంతో పాటు పిల్లల్లో వాంతులు, విరేచనాలు, తట్టు, శ్వాసకోస సంబంధ వ్యాధులను నివారించేందుకు ఏ విటమిన్ బాగా పని చేస్తుంది. తోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి, బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్లు అందుతాయి.

– డాక్టర్ కె.రత్నకుమార్, జిల్లా ఇమ్యూనైజేషన్ అధికారి, కాకినాడ

రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడి మృతి

కడియం: మండలంలోని పొట్టిలంక వీవర్స్ కాలనీకి చెందిన చెందిన బీరక రాజు (44) రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందాడు. కడియం పోలీసులు తెలిపిన వివరాలిలా ఉన్నాయి. మంగళవారం మార్కెట్‌కు వెళ్లేందుకు సిద్ధమైన రాజు ఇంటి నుంచి బయలుదేరి హైవే వద్దకు చేరుకుని రోడ్డు దాటుతున్నాడు. అదే సమయంలో రావులపాలెం నుంచి వేమగిరి వైపు వేగంగా వస్తున్న లారీ డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యంగా వాహనాన్ని నడిపి రాజు బైక్‌ను ఢీకొట్టాడు. దీంతో రాజు మోటారు సైకిల్‌తో సహా రోడ్డుపై పడిపోయాడు. తల తదితర శరీర భాగాల్లో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. వెంటనే అతడిని రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి, అక్కడి నుంచి ఒక ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ కన్నుమూశాడు. మృతుడి భార్య లక్ష్మీవెంకటసంధ్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కడియం ఎస్సై బి.నాగదుర్గాప్రసాద్ దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

తాళాలు పగులగొట్టి చోరీ

జగ్గంపేట: జగ్గంపేటలో తాళాలు పగులగొట్టి చోరీ చేసినట్టు బాధితురాలు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్టు ఏఎస్సై సుబ్బారావు తెలిపారు. స్థానిక టవర్ కాలనీలో నివాసం ఉంటున్న గెడ్డం వీరలక్ష్మి వారం రోజుల క్రితం బంధువుల ఇంటికి వెళ్లారు. ఇంటి తాళాలు పగులగొట్టి ఉన్నాయని ఈ నెల 17న బంధువుల నుంచి ఫోన్ రావడంతో ఇంటికి వచ్చి చూసేసరికి ఇంట్లో ఉన్న బీరువా తలుపులు తెరచి ఉన్నాయి. వాటిలో గల సుమారు రెండు కాసుల విలువ గల చెవి దుద్దులు, ఉంగరాలు, కొంత నగదు కనిపించలేదు.

వైభవోపేతం.. వేద సదస్యం

- ఘనంగా బాలాజీ కల్యాణోత్సవాలు
- ఆలయంలో భక్త కోలాహలం


స్వామి వారి సన్నిధిలో జరిగిన సదస్యంలో పాల్గొన్న వేద పండితులు

మామిడికుదురు: అప్పనపల్లి శ్రీబాల బాలాజీ స్వామి వారి దివ్య తిరు కల్యాణోత్సవాల్లో భాగంగా మూడవ రోజు మంగళవారం భక్తుల కోలాహలంతో ఆలయం సందడిగా మారింది. దేవస్థానం ముఖ్య అర్చక గొడవర్తి శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో ఉదయం సుప్రభాత సేవ, శ్రీవారికి సహస్ర నామార్చన, బాలభోగం, చతుస్థానార్చనలు, వేద పారాయణ, హోమాలు, బలిహరణ, మంగళాశాసనాలు, తీర్థ ప్రసాద గోష్ఠి, సదస్యం (పండిత సన్మానం), వేద పారాయణ, నిత్య హోమం, బలిహరణ, తదితర పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. సదస్యంలో భాగంగా ఉభయ గోదావరి జిల్లాల్లోని అంతర్వేది, వాడపల్లి, మురముళ్ల, భీమవరం, ద్రాక్షారామం, మందపల్లి తదితర ఆలయాల నుంచి వచ్చిన వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో చతుర్వేద మహదాశీర్వచనంలో భాగంగా లోక కల్యాణార్థం, జగత్ రక్షణ కోసం వేద సదస్యం కార్యక్రమాన్ని వైభవోపేతంగా నిర్వహించారు.

ఆకట్టుకున్న కార్యక్రమాలు

సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా కళాకారులు ఆలపించిన ఆధ్యాత్మిక గీతాలు భక్తులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. మామిడికుదురుకు చెందిన యింటి శ్రీరామ్‌కుమార్, సుజాత ఆలపించిన శ్రీఅన్నమాచార్య సంకీర్తనలు భక్తుల్ని మంత్రముగ్ధుల్ని చేశాయి. అప్పనపల్లికి చెందిన శేషశారద భక్త బృందం ఆలపించిన పురంధరదాసు కీర్తనలు విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. పి.గన్నవరం మండలం మానేపల్లికి చెందిన కాలిశెట్టి ప్రకాష్ ఆలపించిన అయ్యప్ప గీతాలు భక్తులను అలరించాయి. కార్యనిర్వహణాధికారిణి గ్రంధి మాధవి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమాల్లో ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, భక్తులు పాల్గొన్నారు.

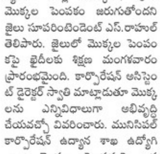
అక్కను పెట్రోల్ పోసి హత్య చేసిన తమ్ముడికి జీవిత ఖైదు

కాకినాడ లీగల్: తనతో భార్య విడిపోవడానికి అక్క కారణమన్న అనుమానంతో ఆమెపై పెట్రోల్ పోసి హత్య చేసిన తమ్ముడుకి జీవిత ఖైదు, రూ.45 వేల జరిమానా విధిస్తూ కాకినాడ నాలుగో అదనపు జిల్లా జడ్జి ఎం.హరి నారాయణ మంగళవారం తీర్పు చెప్పారు. ప్రాసిక్యూషన్ కథనం ప్రకారం కాకినాడ గాంధీనగర్‌కు చెందిన బుర్రా మోహన్‌బాబుతో అక్క కుమార్తె వేణుకు వివాహమైంది. వారికి ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు రావడంతో విడిపోయి వేరే ప్రాంతాల్లో ఉంటున్నారు. భార్య వేణు వేరే ప్రాంతంలో ఉండడంలో ఆమెకు తన అక్క అండదండలు ఉన్నాయని మోహన్‌బాబు అనుమానించాడు. అక్క కోరుప్రోలు కుమారి ఉంటున్న కాకినాడ సూర్యానారాయణపురం ఇంటికి వెళ్లాడు. 2022 జనవరి 1వ తేదీన అక్క కుమారి ఇంట్లో వంట వండుతుండగా ఆమెపై పెట్రోల్ పోసి నిప్పంటించాడు. దీంతో కుమారి శరీరం తీవ్రంగా కాలిపోయింది. వెంటనే ఆమెను కాకినాడ జీజీహెచ్‌కు తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందింది. మోహన్‌బాబుపై త్రీటౌన్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. కోర్టు విచారణలో నేరం రుజువుకావడంతో హత్య చేసినందుకు జీవిత ఖైదు, రూ.25 వేల జరిమానా, ఇంట్లోకి వెళ్లినందున పదేళ్ల జైలు శిక్ష, రూ.15 వేలు జరిమానా విధిస్తూ న్యాయమూర్తి తీర్పు చెప్పారు. డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఆఫ్ ప్రాసిక్యూషన్ వై.ప్రశాంతి కుమారి ప్రాసిక్యూషన్ నిర్వహించారు.

ప్రేమించానని మోసగించిన వ్యక్తిపై కేసు

జగ్గంపేట: ప్రేమించానని నమ్మించి మోసగించిన వ్యక్తిపై కేసు నమోదు చేసినట్టు జగ్గంపేట పోలీసులు తెలిపారు. వారి వివరాల మేరకు జగ్గంపేట మండల గోవిందపురం గ్రామానికి చెందిన వెన్నముద్దల గాయత్రిని అదే గ్రామానికి చెందిన మరువాడ దుర్గాప్రసాద్ పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించాడు. పెళ్లి చేసుకోమని అడుగుతుంటే ఏడాది నుంచి నిరాకరించడంతో మంగళవారం గాయత్రి చేసిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్టు తెలిపారు.

ఖైదీలకు మొక్కల పెంపకంలో శిక్షణ


శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షిస్తున్న అధికారులు

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): రాజమహేంద్రవరం కేంద్ర కారాగారంలో ఉద్యాన శాఖ, రాజమహేంద్రవరం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ఆధ్వర్యంలో పండ్ల మొక్కలు, పూల మొక్కల పెంపకం జరుగుతోందని జైలు సూపరింటెండెంట్ ఎస్.రాహుల్ తెలిపారు. జైలులో మొక్కల పెంపకంపై ఖైదీలకు శిక్షణ మంగళవారం ప్రారంభమైంది. కార్పొరేషన్ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ స్వాతి మాట్లాడుతూ మొక్కలను ఎన్నివిధాలుగా అభివృద్ధి చేయవచ్చో వివరించారు. మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ ఉద్యాన శాఖ ఉద్యోగి బాలు మొక్కల పెంపకంపై అవగాహన కల్పించారు.

బెండపూడిలో డయేరియా

18 కేసుల నమోదు


రావికంపాడు పీహెచ్‌సీలో వైద్యం పొందుతున్న డయేరియా బాధితులను పరామర్శించిన డెప్యూటి డీఎంఅండ్‌హెచ్‌ఓ సరిత

తొండంగి: మండలంలో కొద్ది రోజులుగా ప్రబలిన డయేరియా క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టగా బెండపూడిలో 18 మంది డయేరియా బారినపడి వైద్యం పొందుతున్నారు. వారం రోజుల్లో సుమారు 100 మంది వరకూ డయేరియా బారినపడి కాకినాడతోపాటు వివిధ ఆస్పత్రుల్లో వైద్యం పొందుతున్నారు. ఇప్పటికే గ్రామంలో వైద్యారోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసి చికిత్స అందించారు. కాగా కాకినాడ జీజీహెచ్ ఇతర ఆస్పత్రుల్లో వైద్యం పొందుతున్న వారంతా క్రమంగా కోలుకుంటున్నారు. మంగళవారం కాకినాడ జీజీహెచ్ నుంచి 24 మంది డిశ్చార్జ్ అయ్యారని ఏ.వి.నగరం పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి పి.రవికుమార్ తెలిపారు. బెండపూడిలో ఎస్సీపేటకు చెందిన పలువురు డయేరియా బారినపడటంతో వైద్యారోగ్యశాఖ అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. వాంతులు, విరేచనాలతో బాధపడుతున్న వారికి రావికంపాడు పీహెచ్‌సీలో వైద్యం అందిస్తున్నారు. డెప్యూటి డీఎంఅండ్‌హెచ్‌ఓ డాక్టర్ సరిత, పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి అర్చన బెండపూడి గ్రామంలో పర్యటించారు. ఇంటింటా వైద్యారోగ్యశాఖ సిబ్బంది పర్యటించి రోగుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై సమగ్రమైన నివేదిక అందించాలని ఆదేశించారు. గ్రామంలో తాగునీరు, పరిసరాలను పరిశీలించారు. పంచాయతీ అధికారులకు పలు సూచనలు ఇచ్చారు. అనారోగ్యానికి గురై ఆస్పత్రిలో వైద్యం పొందుతున్న రోగులను పరామర్శించి ఆరోగ్య పరిస్థితి అడిగి తెలుసుకున్నారు. సుమారు 20 కేసుల వరకూ గుర్తించామని. కేసులు పెరగకుండా బెండపూడి గ్రామంలో చర్యలు చేపట్టామని డిప్యూటి డీఎంఅండ్‌హెచ్‌వో డాక్టర్ సరిత వివరించారు.

రాష్ట్ర స్థాయి హాకీ పోటీలకు జిల్లా జట్టు


అనంతపురంలో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి సీనియర్స్ హాకీ పోటీలో పాల్గొనే జిల్లా పురుషుల జట్టు

నాగమల్లితోట జంక్షన్ (కాకినాడ సిటీ): అనంతపురం జిల్లా ధర్మవరంలో ఈ నెల 27 నుంచి 30వ తేదీ వరకు జరగనున్న ఏపీ రాష్ట్ర స్థాయి పురుషుల హాకీ పోటీలలో పాల్గొనే జిల్లా జట్టును హాకీ కోచ్ రవిరాజు మంగళవారం ప్రకటించారు. సీనియర్స్ విభాగంలో జరిగే ఈ పోటీలలో జిల్లా నుంచి ఎం.అజయ్‌కుమార్, గణేష్, చరణ్‌కుమార్, నందు, మహేష్, విజయ్ కృష్ణ, ప్రవీణ్, సతీష్‌కుమార్, రాహుల్ ప్రణయ్, సురేంద్ర, మణికుమార్, జాన్‌పాల్, శివగోపాల్, శివకుమార్, నగేష్, జి.రాజు పాల్గొంటున్నారని తెలిపారు. జట్టుకు కోచ్‌గా సీనియర్ క్రీడాకారుడు బాబ్జి వ్యవహరిస్తారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఎస్ఏ హాకీ కోచ్ నాగేంద్ర కుమార్, సభ్యులు వి.గంగాధర్, ఎస్.వీరబాబు, అవినాష్, దుర్గాప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.